

シークワサー

(ヒラミレモン)



この名を聞くと「夏!」という気がする方も多いのではないのでしょうか。ジュースや冷菓などとして人気が広まり、独特のさわやかな香りと風味が楽しめる、南の島の小さなかんきつ、シークワサーを紹介します。



【シークワサーについて】

「シクワシャー」「クガニー」などともいいます。沖縄の方言で「シー」は『酸っぱい』、「クワサー」は『食べさせる』を意味するそうです。

大きさは3～4cmくらいで「すだち」に似ていますが、和名の「平見檸檬



(ヒラミレモン)」が示すとおり、上下に少し扁平な形をしています。フルーツとして果肉を味わうより、もっぱら果汁の酸味や果皮の香りを楽しむ「香酸かんきつ」と呼ばれる種類に入ります。

もともと琉球諸島などに自生していた、在来種のかんきつ類とされています。年間の生産量約3,300トン、ほぼすべてが沖縄県産です。

かんきつ類の果皮には、血圧抑制やがん予防などの効果が期待されているノビレチンやタンゲレチンが豊富に含まれています。こうした成分はシークワサーに特に多く含まれており、また、果汁加工の際(実が小さいため)「皮ごと粉碎」されることで果皮の成分が果汁に混ざり、より多くの有用成分を摂取できるのが、シークワサー製品のポイントであるようです。

8月～9月、酸味の強い未熟果を収穫(「青切り」とよばれます)して加工用に、10月頃からはジュース用に、そして12月頃からは、黄色く熟して甘みが出たものが生食用にと、収穫時期によって用途が変わりま

す。

青果の状態での全国流通は多くありませんが、近年では、シーズンになると沖縄県以外の店頭でも見かけたり、ウェブサイト等を通じて通信販売もされています。

【シークワサーの選び方及び保存方法】

皮に張りがあるためみずみずしく、持ったときに重みを感じるものがよいでしょう。すぐに使わない場合は、キッチンペーパーなどで包んで冷蔵庫の野菜室に入れます。果汁を搾って冷凍しておくこともできます。

【シークワサーを用いた料理】

絞って、すだちやかぼすと同じように使えます。甘味を加えてジュースに(もちろんお酒にも)。ポン酢やドレッシング、ジャムやゼリーの原材料として。また塩レモンならぬ塩シークワサーにも。沖縄ではご飯に混ぜた「シークワサーご飯」のレシピまであるようです。



【酢の物に】



【ドレッシングに】

この夏、フレッシュなシークワサーの料理にチャレンジしてみませんか。